بسمه تعالى:

هذا الموضوع (الاكتئاب) خلاصة ما توصلت اليه من البحث والاطلاع على اراء بعض اطباء الاختصاص، وقد اضفت اليه بعض الملاحظات المفيدة.

نسأل الله تعالى منا القبول، وارجو ان ينتفع منها المؤمنون

سامي التميمي

الاكتئاب: هو مرض يُصيب النفس والجسم، ويؤثر الاكتئاب على طريقة التفكير والتصرف ومن شأنه أن يؤدي إلى العديد من المشاكل العاطفية والجسمانية وسيأتي ذكرها لاحقا.

عادة، لا يستطيع الأشخاص المصابين بمرض الاكتئاب الاستمرار بممارسة حياتهم اليومية كالمعتاد، إذ إن الاكتئاب يسبب لهم شعورا بانعدام أية رغبة في الحياة، وتجدر الإشارة إلى أن الاكتئاب يعد أحد أكثر الأمراض المنتشرة في العالم.

هذا ما ورد ذكره في أحد البحوث والتقارير حول داء الاكتئاب، ومثله ما نسمعه في كلام الأطباء النفسانيين.

ولكن المهم أن نعرف ما هي الأعراض التي يسببها داء الاكتئاب؟ وكيفية مواجهتها والتغلب عليها؟ وضرورة الالتزام والعمل بالنصائح والتعليمات التي سنذكرها لاحقا.

أهم الأسباب التي تؤدي إلى الاكتئاب

يمكن أن ذكر عدة أمور التي تسببت في حصول الاكتئاب:

١- الأمراض الجسمية

حيث أن الأمراض الخطيرة والمزمنة التي تصيب جسم الإنسان السليم وتعيق حياته وعمله وعلاقاته مع الآخرين قد تؤثر سلبا على الحالة النفسية والمزاج النفسي لدى كثير من الأشخاص مما يؤدي إلى أن يعيشوا حالة من الاكتئاب والمزاج العسير.

وهذا الاكتئاب نراه موجودا للأسف عند كثير من الناس وفي جميع المجتمعات بسبب تأثرهم بالأمراض البدنية مما تؤثر على الحالة النفسية والعصبية.

٢- فقدان الأقارب أو الأصدقاء

ومن الأسباب في نشوء الاكتئاب في نفوس البعض هو فقدانهم لأحبتهم من الاقارب او الاصدقاء حيث تراهم يعيشون فترة طويلة من الاكتئاب والعزلة وترك الحياة الطبيعية بسبب هذا الفقدان.

هؤلاء يعتقدون ان الحياة اصبحت لا قيمة لها حينما رحلوا عنهم احبتهم من هذه الدنيا، وان الحياة اصبحت مظلمة وتعيسة وحزينة لانهم رحلوا وتركوهم.

٣- الفقر

ان الفقر والحاجة تؤثر سلبا على الكثير من الناس، حيث لا يستطيع الفقير ان يمتلك أبسط حاجاته الضرورية بسبب الفقر والبطالة وخاصة اذا كان لديه عائلة كبيرة او مصاب بمرض او يسكن في بيت ايجار او لديه ديون ...

فهذه كلها أسباب تؤثر على الحالة النفسية لذا تراه يعيش حالة من الاكتئاب والاضطراب النفسي بعيدا عن الحياة الطبيعية .

٤- الفشل في العمل او الزواج

ومن الأسباب التي تسبب لدى البعض حالة من الاكتئاب هو الفشل في العمل او الزواج ، فهؤلاء لم يستطيعوا ان يتحملوا بعض الصعاب في الحياة ولم يواجهوا تلك الظروف بالصبر والأمل والتفاؤل لذا تراهم مكتئبين في الحياة .

٥- المشاكل الاسرية

ومن الاسباب ايضا هي كثرة المشاكل العائلية، فإن كثرة المشاكل بين الازواج تؤثر على نفسيتهم أو على نفسية أبنائهم وعلى مستقبلهم وحياتهم .

وهذه المشاكل المستمرة توجد حالة من الاكتئاب والقلق النفسي وكراهية الحياة ، مع العلم ان داء الاكتئاب هو أيضا يتسبب في حدوث المشاكل بين العائلة او الزوجين وسيأتي الكلام عن أعراض مرض الاكتئاب .

أعراض الاكتئاب

ان مرض الاكتئاب له سلبيات كثيرة ، وأعراض خطيرة ، على نفسية كثير من الناس ، وليس بالضرورة أن تكون هذه الأعراض مجتمعة في شخص واحد إنما هي مختلفة ومتفاوتة بين المصابين بداء الاكتئاب وقد ذكر أصحاب الاختصاص أمراضا كثيرة نذكر منها :

١- فقدان الرغبة في ممارسة الفعاليات اليومية الاعتيادية

حيث البعض من الأشخاص تركوا ممارسة حياتهم الطبيعية التي اعتادوا عليها في حياتهم اليومية بسبب الاكتئاب ، فأعرضوا عن النشاطات والفعاليات التي كانوا قد اعتادوا عليها سابقا وكانوا يمارسونها بشكل يومي .

ويشعرون بالإحباط والإهمال لحياتهم السابقة ، ويخلقون الاعذار والاسباب في تبرير هذا السلوك الجديد الذي يظهر واضحا على سلوكهم .

٢- الإحساس بالعصبية

وتظهر على البعض حالة من العصبية في أفعالهم وتصرفاتهم امام الاخرين ، حيث تجدهم يغضبون كثيرا وسريعا ومن ابسط الامور ، ويضعفون أمام ضبط النفس .

وهذه العصبية الناتجة من الاكتئاب تجعل الاخرين يبتعدون عن الكئيب لأنه سريع الغضب والعصبية .

٣- الإحساس بانعدام الأمل

ومن النتائج السلبية من داء الاكتئاب هو الإحساس والشعور بفقدان الأمل وعدم الرغبة والطموح في الأشياء الجميلة في المستقبل .

حيث ترى الكئيب يتهرب من بناءِ وتكوين حياة جميلة، وتراه ينظر الى الحياة بعين واحساس مظلم وكئيب ، واليأس

والإحباط في قلبه ، وتراه يكره الحياة ، ويبتعد عن إنشاء علاقات جديدة مع الاخرين .

فيظن الكئيب ان كل شيء في الحياة سخيف، ولا قيمة له ، ولا ويستحق التضحية والصبر ، وان الحياة عبارة عن كذبة او خدعة ، فيفقد الشعور بالأمل والحب والتفاؤل ، ويبتعد عن ممارسة حياته الطبيعية ، ولا شك ان هذا التفكير ليس بصحيح .

٤- البكاء بدون أي سبب ظاهر

قد يتسبب الاكتئاب لدى البعض حالة من البكاء في حالات معينة ومن دون سبب ظاهر إنما هو نتيجة الاكتئاب والضيق النفسي ، وبسبب الحزن الذي يشعر به الكئيب في قلبه .

وهذا الأمر جيد وحسن حسب فهمي، لان البكاء يخفف من الحزن والضيق النفس ، ولكي لا يزداد الضغط على القلب او تقع اعراض وامراض اخرى على البدن والنفس .

٥- اضطرابات في النوم

ومن الأسباب الناتجة من داء الاكتئاب هو حصول الاضطراب لدى البعض في النوم ، فتراهم يصعب عليهم النوم الطبيعي ، ويبقون فترة معتدة بها يعانون من الأرق ، نتيجة القلق والاكتئاب وفقدان الأمل .

ان الأرق والاضطراب في النوم قد يتسبب في اجهاد البدن والنفس ، وعدم الشعور بالراحة والمزاج النفسي ، ويؤثر على نمط الحياة اليومية ، ويتسبب في مشاكل كثيرة في البيت والعمل والعلاقات مع الآخرين ، فهذه السلبيات الكثيرة هي خطيرة على طبيعة الحياة الفرد .

٦- صعوبات في التركيز

وقد يحصل لدى الكثير من الأشخاص نتيجة الاكتئاب صعوبات في التركيز سواء في البيت او في العمل او الدراسة وغير ذلك .

قد يذهل فكر الكئيب ويفقد التركيز ويؤثر على نشاطه وعمله اليومي او عند مخالطته مع الاخرين ، لأنه يشعر

بقلق نفسي واضطراب فكري لإصابته بداء الاكتئاب وعدم الشعور بالرضا وعدم الصبر في الأزمات والشدائد .

٧- صعوبات في اتخاذ القرارات

وقد يتسبب الاكتئاب لدى الكثير من الاشخاص الى صعوبات في اتخاذ القرارات بسبب التأثير الحاصل من داء الاكتئاب.

حينما يعيش الفرد حالة من الاكتئاب النفسي يصعب عليه تشخيص الأشياء الصحيحة او الخاطئة ، او يعيش حالة من الخوف او القلق من المستقبل ، او ينظر الى الاشياء بنظرة تشاؤم واحباط ، او عدم الثقة بمن حوله ، او عدم الفائدة من هذه القرارات ، وهذه الاعتقاد يعيق بعض المصابين بداء الاكتئاب من اتخاذ القرارات .

٨- زيادة أو نقصان الوزن بدون قصد

وقد يؤثر داء الاكتئاب على البدن في زيادة الوزن او نقصانه، وهذا يحصل كثيرا بسبب الحالة النفسية والاضطراب الفكري.

فان المزاج النفسي يؤثر سلبا او ايجابا على سلامة البدن ، فالإنسان الطبيعي والغير المصاب بداء الاكتئاب والذي يعيش الحالة طبيعية من دون ان يقصد في زيادة وزنه او نقصانه لا نلاحظ عليه تغييراً واختلافاً في بدنه ، بخلاف الذي يعيش حالة الاكتئاب فنلاحظ عليه زيادة أو نقصاناً في الوزن من دون يقصد الى ذلك .

فمن الواضح ان الأمراض النفسية تؤثر على سلامة وصحة البدن وتؤدي في إيجاد مضاعفات وأعراض خطيرة على بدن الإنسان ومن ضمنها الزيادة في الوزن او نقصانه .

٩- قلق وضجر

وقد يتسبب الاكتئاب الى نشوء حالة من القلق والضجر النفسي ، وقلق من المستقبل او الحوادث المؤلمة ، او الاخبار الحزينة ، وضجر وانفعال من بعض التصرفات والقرارات أو بعض التغييرات التي لا تنسجم مع رغبات النفس ، والتي تزيد من تفاقم الأحزان والاكتئاب في النفس .

وبعبارة مختصرة تكون النفس بسبب الاكتئاب غير مستقرة وقلقة من الصدامات، وتتضجر وتتزعج أمام التحديات الخارجية والضغوطات النفسية .

١٠ – حساسية مفرطة

وقد يؤدي داء الاكتئاب الى حالة من الحساسية المفرطة في البدن ، وقد ذكرنا سابقا ان البدن يتأثر ويتفاعل مع الحالات النفسية التي تصيب الشخص سلبا وايجاباً .

١٠- إحساس بالتعب أو الوهن

وقد يشعر الفرد المصاب بداء الاكتئاب بحالة من الإرهاق والوهن الجسدي ، وقد تفوته اعمال وقضايا مهمة ، ويكسل عن الإتيان بها ، ويتهرب من فعلها ، بسبب ما يعانيه من اكتئاب نفسي ، الذي يضعف ويرهق بدنه .

ان النشاط والشعور بالحيوية والقوة والعزيمة يتوقف على الراحة النفسية وعدم الاصابة بداء الاكتئاب .

١١- الاحساس بقلة القيمة

ومن المضاعفات السلبية البدنية منها والنفسية التي قد تصيب صاحب داء الاكتئاب هو الشعور والإحساس بقلة قيمة ومكانة الحياة ، او بقلة قيمة بمن حوله من الناس ، او يشعر بقلة قيمة نفسه .

فهذا الاحساس والشعور الناتج من الاكتئاب يعطي شعورا لدى الفرد بأن نفسه لا قيمة لها في الحياة وأن نفسه رخيصة .

وبالتالي ان هذا الاحساس سوف يعيق نشاطه وحركته ودوره في الحياة لان النشاط والحركة يتولد من النفس التي تشعر بقيمتها ومكانتها في النفس والمجتمع والحياة .

١٢- فقدان الرغبة في ممارسة الجنس

وقد يؤثر الاكتئاب على البعض الأشخاص من فقدان الرغبة في ممارسة الجنس لان الرغبة والإقبال الى الجنس يحتاج الى نفس مستقرة وطبيعية المزاج ، اي ليست مصابة بالاكتئاب والقلق النفسي .

لان الجنس هي رغبة تابعة الى الاستقرار والهدوء ولا تنال بصورة طبيعية مع داء الاكتئاب، كالشخص الذي يفقد الرغبة إلى الطعام بسبب ظروفه النفسية .

١٤ - أفكار انتحارية أو محاولات للانتحار

وقد يدفع داء الاكتئاب البعض في محاولة الانتحار او التفكير في الانتحار لان المريض يظن ان الانتحار أسلوب ناجح في التخلص من داء الاكتئاب .

والصحيح ان الانتحار هو هروب من الواقع، واستسلام وهزيمة للمرض ، إنما يجب مواجهة هذا الداء بشجاعة وعزيمة وارادة وأمل .

وحسب فهمي ان الانتحار او محاولة الانتحار هو عمل وأسلوب الضعفاء!! الذين ينهزمون ويستسلمون أمام التحديات والمخاطر الشديدة والأمراض والمشاكل والفشل في العمل .

١٥- مشاكل جسدية مثل أوجاع الظهر أو الصداع.

وقد يعاني بعض المصابين بداء الاكتئاب في مشاكل جسدية في الظهر أو الرأس نتيجة الاكتئاب النفسي، لان الجسد يتأثر ويتفاعل مع الأمراض النفسية والعصبية.

وهذه الاعراض الجانبية كالأوجاع في الظهر والرأس وغيرها تزيد من الضغوطات النفسية على المصاب بداء الاكتئاب وتؤثر على نمط حياته اليومية ، وتضعف نشاطه وعلاقاته مع من حوله

١٦- - الإدمان على الكحول او مواد مخدرة

وقد يدمن المريض بداء الاكتئاب على الكحول او مواد مخدرة أخرى ، فهو يظن ان الكحول تنسيه او تخلصه من هذا المرض .

مع العلم ان الكحول هي ليست حلا انما هو داء ونقمة أخرى يضيفه المرء على نفسه وأسرته وهروباً من مواجهة الواقع .

إن العاقل إذا مرض فهو يسعى جاهدا لكي يبحث عن علاج ناجح لا يتسبب في امراض اخرى على نفسه ، ولا ان يوقع

ذاته المريضة في مشاكل وأمراض جديدة تزيده غماً وهماً وتصعب عليه حل الأمور .

١٧ – أمراض القلب وأمراض أخرى

قد يوقع داء الاكتئاب بعض الأشخاص في أمراض خطيرة كمرض القلب وضغط الدم والسكر نتيجة الضغوطات النفسية الناتجة من الاكتئاب .

١٨- مشاكل في العمل أو في التعليم

ويؤثر داء الاكتئاب في مشاكل في العمل او التعليم، لان العمل والتعليم يحتاجان الى نفس مطمئنة وسليمة من الضغوطات النفسية وكذلك يحتاجان تركيز مستمر ونشاط وحيوية لدى الشخص ولكن الاكتئاب يتسبب في حدوث قلق وعدم استقرار في نفسية الشخص .

١٩ – مواجهات داخل العائلة

وان المصاب بداء الاكتئاب قد يحدث له مواجهات من داخل العائلة بسبب وضعه النفسي ، فليس كل فرد يتفهم الوضع النفسي والظرف الصحي الذي يمرّ به المصاب بداء

الاكتئاب او يتحمل الاعباء والمشاكل التي قد تصدر من المصابين بداء الاكتئاب .

ان هناك الكثير من التحديات والمواجهات يتعرض له المريض مع عائلته او اصدقائه بسبب المضاعفات السلبية الناتجة من الاكتئاب.

٢٠- صعوبات في العلاقة الزوجية

وقد يؤدي الاكتئاب الى حدوث صعوبات ومضاعفات في العلاقة الزوجية لان العلاقة الزوجية تحتاج الى اطمئنان واستقرار و انسجام وتفاهم ولكن الاكتئاب يعكر ويمنع من حدوث الاستقرار في العش الزوجي .

٢١- عزلة اجتماعية

وقد يتخذ بعض المصابين بداء الاكتئاب قرار العزلة عن المجتمع والابتعاد عن صحبتهم ومخالطتهم لما يمرون به من ضغوطات النفسية ، أو عدم الثقة بالآخرين او كراهية نمط الحياة الطبيعية فيظنون ان الحل الناجح هو العزلة والانطواء على الذات .

٢٢- الشعور بالفراغ

وقد يؤدي الاكتئاب الى الحالة من الفراغ بسبب الارهاق او فقدان الحيوية أو العزلة والهروب من الآخرين .

التعامل مع الاكتئاب

بعد ما عرفنا الأعراض الكثيرة والخطيرة الناجمة من الاكتئاب فقد ذكر علماء النفس والأطباء بعض العلاجات المادية والنفسية التي تعالج وتساعد في التخلص من داء الاكتئاب وسنحاول نذكر بعض تلك العلاجات، وضرورة التعامل معها حتى نخرج من هذا الطرح المتواضع بثمرة مفيدة للمرضى الذين يعانون من هذا المرض .

١- المعالجة بالدواء

عندما يقوم الطبيب بفحص المريض يصف له بعض العلاجات والمضادات الحيوية والناجعة التي تعالج داء الاكتئاب وتخفف من شدته، ولكن يجب مراجعة الطبيب الأكثر خبرة ومعرفة في هذا المجال حتى يعالجه بصورة سليمة ومفيدة، لان العلاج اذا لم يكن

ناجعا ربما يتسبب للمريض مضاعفات وانتكاسات أخرى .

ومن الثقافة الخاطئة والسائدة في المجتمع هو ان يكتفي المريض بأخذ بعض المسكنات والأدوية من دون الرجوع الى الطبيب المختص والخبير بهذا الداء ، لأن الطبيب الحاذق من خلال الفحص سوف يشخص العلاج المناسب له .

٢- ممارسة الرياضة باستمرار

ان الرياضة لها دور كبير في التخلص من القلق والفراغ والتفكير السلبي حيث ان الرياضة تعطي قوة ونشاطا وحافزا كبيرا واريحية للجسم والروح .

اليوم في دول المتقدمة تكون ممارسة الرياضة من الأساسيات في الحياة والثقافة الرائجة عندهم، ولا ينبغي إهمالها ، وهي أيضا من العلاجات المهمة والضرورية للتخلص من الاكتئاب والقلق والفراغ والاحزان .

والرياضة يمكن ان تمارس في النوادي الرياضية وفي البيت فهي وسيلة متاحة وميسرة للجميع ولا تكلف كثيرا.

٣- المعالجة النفسانية

والعلاج النفسي هو العلاج الأكثر نجاحا وتأثيرا في المريض ، فمن خلال جلسات منتظمة عند الطبيب الخبير الذي يطلع عن احوال واوضاع المريض النفسية والشخصية والاجتماعية يستطيع من خلالها ان يصل الى حلول كثيرة وناجحة في معالجة مرض الاكتئاب .

وهنا نذكر بعض النصائح المفيدة التي تساعد المريض كثيرا إذا عمل والتزم بها عمليا وعقلياً :

اولا : الثقافة الصحيحة

من الواضح ان الاكتئاب جاء نتيجة لضغوطات نفسية وخارجية، وهذه الأسباب هي بذاتها تصيب الكثير من الناس على اختلاف أفكارهم وثقافاتهم وأديانهم ومع ذلك لم يتمكن الاكتئاب منهم ولم يتسبب في اضعافهم

او استسلامهم للمشاكل والصراعات والتحديات الكثيرة بل وقفوا امامها بقوة الارادة والصبر والايمان ، لان هؤلاء يعلمون ان الضعف والاستسلام واليأسٍ والإحباط سوف تؤدي الى تعقيد الامور وازدياد المشاكل .

إذن العلاج الصحيح هو مجابهة المشاكل حتى نتغلب عليها أو الصبر عليها وليس بالاستسلام والضعف والهزيمة .

ثانيا : تغيير الظروف الصعبة

ان التجربة اثبتت ان الظروف التي نعيشها لا تبقى على حال واحد ، قد يصبح الفقير غنيا ، ويصبح السقيم صحيحا ، والفاشل ينجح ...

لأن طبيعة الحياة قائمة على هذا الشكل، فما نخسره اليوم يمكن تحصيله غدا أو استبداله بغيره ، .

ثالثا : كيف نتعامل مع ما يستحيل ارجاعه او تغييره ؟

قد يفقد احدنا شخصا عزيزا او نُصاب بمرض مزمن وخطير فكيف نتعامل معه ؟ وكيف نتصرف حينها ؟

لابد ان نعلم ان فقدان الشخص العزيز يستحيل ارجاعه لان الواقع والحقيقة لا تتبدل مطلقا ، صبرنا او جزعنا انما يجب علينا ان نستسلم للواقع وان نتعايش معه بالصبر والأمل والإيمان ، لا ان نزيد الأمور تعقيدا وشدة وقد نوقع أنفسنا بداء الاكتئاب .

يقول أحدهم : يبدأ الاكتئاب مع خيبة الأمل، وعندما تعشش خيبة الأمل في نفوسنا فإنها تقود للإحباط.

رابعا : السعي في إيجاد حلول جديدة

ليس من الصحيح ان يستسلم المرء للظروف الصعبة حتى تقضي عليه وتجعله كئيبا حزينا وقلقا فكما توجد صعوبات ومحن عسيرة كذلك توجد حلول كثيرة ولكن تحتاج الى سعي وحركة وفن ونشاط وأمل وحب الحياة وترك الوهن والإحباط.

الكثير من الفاشلين في حياتهم السابقة اصبحوا ناجحين ومتميزين بسبب سعيهم الكثير في البحث عن حلول جديدة.

يقول أحد الفلاسفة

من المفترض أن يدفعنا القلق إلى العمل وليس إلى الاكتئاب، فليس حراً من لا يستطيع السيطرة على نفسه .

خامسا: الحذر من المتشائمين

من الضروري جدا الابتعاد والحذر من المتشائمين الذين يخيفون الاخرين من خلال كلامهم ونصائحهم وافعالهم لان الكثير من الناس يتأثرون بهم ويسمعون كلامهم ونصائحهم السلبية التي تضعف الإنسان وتجعله يعيش حالة من القلق والخوف والعزلة ويتسبب في وقوع الآخرين في داء الاكتئاب .

ويجب ان يتحلى المرء بشخصية قوية بحيث لا يتأثر بالكلام السلبي الذي يحبط العزيمة ويزرع في النفس التشاؤم والخوف وكراهية الحياة.

يقول أحد الأطباء النفسانيين

قبل أن تقرر أنك مصاب بالاكتئاب النفسي والإحباط، تأكد إن لم تكن محاطا بالأغبياء.

وفي نفس الوقت من الضروري جدا مصاحبة الناجحين والمتفائلين الذين يشجعون الآخرين ويزرعون في قلوبهم الأمل والتفاؤل والنجاح.

Sami Altamimi

٣٠-١١ - ٢٠٢٠